このプラザニュースは、厚木市情報プラザを運営しているアクティオ株式会社と情報プラザで活動しているマルチメディアボランティア（マルボラ）とが協力し地域住民とのコミュニケーションを図るために、厚木市の協力を得て、編集・発行しています。　ご自由にお持ち帰りください。

2010年10月1日発行
No.67

プラザニュース

指定管理者　アクティオ株式会社
厚木市情報プラザ
〒243－0021　厚木市岡田3050
厚木アクストメインタワー2階
Tel 046-220-2711
Fax 046-220-2722
http://www.atsugi-plaza.jp

ウイルス対策ソフトで悩んでいませんか？

マイクロソフト社フリーソフト Microsoft Security Essentials の紹介

初めてパソコンを購入しウイルス対策ソフトを何にしようか迷っている、また購入しているソフトがどうも重く感じて、別なものをと考えられている方は、無償にてマイクロソフト社が提供している『Microsoft Security Essentials』の導入を検討してみませんか？

図1. MSE導入トップページ

最近マイクロソフトのフリーウェアで『Microsoft Security Essentials』(以下MSE)の正式版が出たと言う情報を得て、早速調べて見ました。

◆ 特徴・機能

最大の特徴は、マルウェア(注1)対策のみに機能を絞り、使用メモリも少なく抑え軽く動くようにしています。インストールするとマルウェアからリアルタイムで保護されます。ウイルスパターンファイル(注2)は自動更新され、常に最新の脅威から保護されます。迷惑メールの判定、フィッシングサイト等の危険なサイトアクセスの制限等の対応はありません。このような付加的機能を導入したいのであれば、市販ソフトの購入が必要となります。

◆ 評価

アンチマルウェアテストグループ AV-Comparatives.org の調査で、MSEがトップの評価を受けました。しかもそれだけではなく、パフォーマンステストでもベストランキングという結果がでたという報告があります。
MSEの評価についてその他のサイトを調べましたが、概ね良い評価を得ているようです。

◆ インストールと実行

使用するための手順を説明いたします。トップページには、ダウンロードやスキャン、検出された脅威に対する問題解決方法を、動画等にて確認できます。**図1.MSE導入トップページ**をご参照ください。

◎ インストール

・**図1.MSE導入トップページ**にある『今すぐダウンロード』のボタンを押します。

・最初の画面で使用言語(日本語)を選択し、使用OSを選択します。その後実行を選択します。

・**図2.ダウンロード初期画面**から始まり、ウイザード形式で答えていけばインストールされます。途中Microsoft Windowsの検証画面が出ますが、これは正規のWindowsがインストールされているかの確認であり、検証ボタンを押します。

図2. MSEダウンロード初期画面

図3. 定義ファイルのインストール

・インストールが終了し完了ボタンを押すとMSEが起動し、**図3.最新定義ファイルのインストール**画面が出て、この実行を始めます。

・アップデートが完了すると、自動でシステムの主要な部分のクイックスキャンが始まります。これが終了するとMSEホームが表示されます。スキャンの結果、問題なければ緑色アイコンが表示されます。注意が必要なら黄色、危険なら赤色が表示されます(**図4.MSEホーム**)。

図4. MSEホーム

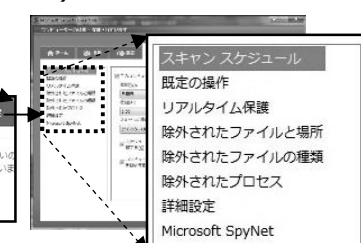



図5. MSE設定画面

◎ 実行環境の設定

日常的に運用するために各種設定を行います(**図5.MSE設定画面**)。設定できる主な内容は、スキャンの種類と実行計画の指定、発見された時の動作指定、対象除外ファイルの場所や拡張子の指定などがあります。なお、最新定義ファイルのインストールは自動的に実行されます。長くPCを立ち上げなかった場合は、更新タブを使い手動で実行する必要があります。

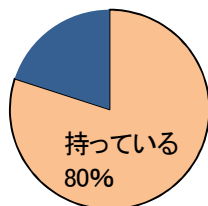
注1. マルウエア：コンピュータウイルスをはじめとした、悪意のこもったソフトウエア。
注2. ウイルスパターンファイル：さまざまなウイルスの特徴が記録されているデータベースファイルで、ウイルス対策ソフトがウイルスを発見するために使われる。

携帯電話⇒ケータイ
あなたは何に使ってますか？

携帯電話はもともと通話が主でしたが、最近はメールや他のコミュニケーションツールとして使われ、呼び方も〝ケータイ〟に変わってきました。

さて、マルボラは〝ケータイ〟をどう使っているのでしょうか？

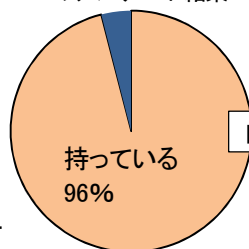
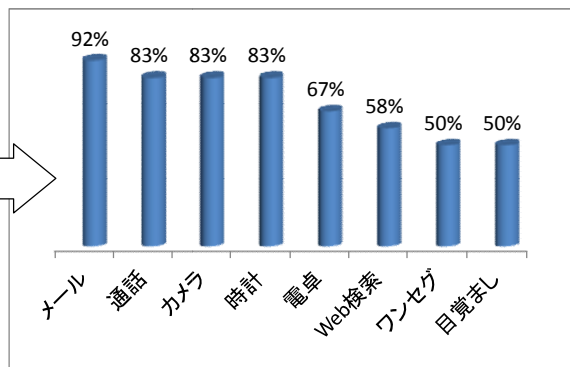
６年前、プラザニュース 29 号で“ケータイ”についてマルボラにアンケートを採りました。そのときは20%の人が、ケータイを持っていないという結果がでて、その中の多くの人は「ケータイなんか必要ない」というものでした。

持っている 80%

６年で..

マルボラ（平均 50～60 代）のアンケート結果

持っている 96%

内訳

メール	通話	カメラ	時計	電卓	Web検索	ワンセグ	目覚まし
92%	83%	83%	83%	67%	58%	50%	50%

今回は、使うと便利な機能を紹介します。

● 緊急地震速報

申し込んでおくと、地震が発生したときに知らせてくれます。テレビやラジオでも同じサービスをしていますが、普段持ち歩き、いつも電源が入っているケータイが一番便利です。

● 防犯ブザー

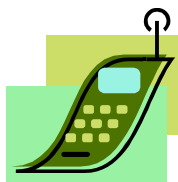
防犯ブザーのひもを引くと大きな音が鳴り、登録された連絡先に電話がかかります。GPS 機能で居場所を表示することもできます。また、電源を切るときに暗証番号が必要な機種もあります。

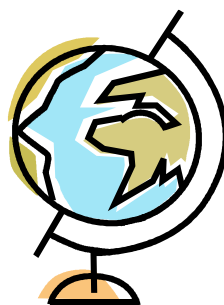
小さいお子さんにケータイを持たせるとき、考えてあげてください。

● ワンタッチダイヤル

あらかじめ登録した番号に簡単に電話をかけることができます。よくかける番号や緊急時の連絡先を登録しておくと便利です。

● おさいふケータイ

Suica や Edy、などの電子マネー機能をケータイに持たせるものです。何枚ものカードを持ち歩くことなく、小銭で財布が膨らむこともありません。クーポンなどお得情報もいっぱいです。

● GPS

人工衛星によって、今居る場所を知らせてくれるものです。地図上に今居る場所を表示したり、近くのお店を検索したり、目的地までの道順を案内してくれたりします。子どもが今どこに居るかを知らせてくれたり、ケータイをなくしたときに場所を教えてくれるサービスもあります。

✧ひまつぶし・・・・

ちょっとした空き時間にできるゲーム、ケータイで読みやすいように短い文章で書かれているケータイ小説など、電車の中や行列に並んでいる時間などにできる「ひまつぶし」ソフトも豊富です。

でもちょっと待ってください！ 使いすぎて後で高い通信費を払うことにならないように注意してください。

● メモ帳

電車の中でふと思いついたことや、買い物リスト、お小遣い記録など、ちょっとした備忘録にメモ帳は便利です。自分宛にメールを出すことで代用している人もいます。

ここに書いたことは、お持ちの機種や通信会社によって異なります。また有料のものや別途通信費がかかるものがあります。取扱説明書や通信会社のショップで確認してください。

「スマートフォン 使ってます。」

主に使っているのはメールとツイッターです。

メールやツイッターの文章をしゃべると、文字に変換して書き込んでくれます。また、今居る場所を地図上に表示してくれたり、近くにおいしいお店がないか検索したりと GPS の機能をよく使っています。本厚木駅近くでセカイカメラという機能を使うと、お店の情報やクーポンがたくさんゲットできますよ。いろいろなアプリが用意されていて、銃を撃つ真似ができるアプリや、振るとスターウォーズのライトセーバーの音が出るアプリは甥っ子に人気です。

「スマートフォン 買いたい！」

・見た目がかっこいい
・メールや予定表や検索はパソコンと同じようにできる
・周りの友達でスマートフォンを持っている人が増えた

などの理由でスマートフォンを買いたいと思っています。ただ、お財布ケータイ機能や絵文字（メール）、ワンセグなどまだまだ使えない機能もあるので、本当に自分に必要かどうかをもう一度よく考えてから決めたいと思います。できれば２台持ちしたいけど、お小遣いでのやりくりが大変だから、やっぱりどちらか１台です。

２ページと３ページは、マルボラが担当し作成しています。

講座、イベント報告

依知北公民館地域パソコン教室

８月２日(月)、８月３日(火)
午前コース：WORD　受講生 19 名
　WORD の基礎、残暑見舞い作成
午後コース：EXCEL　受講生 15 名
　EXCEL の基礎、カレンダー作成、連絡網作成
場所：藤塚中学校　パソコン教室
途中、苦労された方もいらっしゃったようですが、無事印刷まで終わり、出来上がった作品に満足されているようでした。

森の里公民館地域パソコン教室

８月９日(月)　受講生 27 名
　WORD 基礎、イラスト・表を入れたお知らせ作成
８月 10 日(火)　受講生 25 名
　インターネット、地域ＳＮＳ・ブログの作り方
場所：森の里中学校　パソコン教室
ブログに使用する似顔絵作りが好評でした。これからブログを続けていきたいとおっしゃっていただいた方が何人かいらっしゃいました。

夏休みこども祭り

８月 15 日(日)　9:00-17:00
会場：情報プラザ
夏休みの一日、情報プラザに協力し、「名前シール／カレンダー／カード作り」「ロボットで遊ぼう」を行いました。
子どもたちは楽しそうにパソコンを触り、きれいな作品を作っていました。

依知北公民館地域パソコン教室

８月 24 日(月)、８月 25 日(火)
午前コース：　受講生 16 名
　インターネットの使い方、マイタウンクラブ、地域 SNS
午後コース：　受講生 16 名
　WORD で思い出のアルバム作り
場所：藤塚中学校　パソコン教室
部活動練習中のブラスバンドの心地よい音色を BGM に、楽しく講座が進んでいきました。

厚木北公民館地域パソコン教室

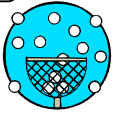
９月 15 日(水)　受講生 10 名
内容：デジカメ写真で年賀状を作ろう！！
場所：厚木北公民館
パソコンに慣れた方が多く、講座はスムーズに行われました。

マルボラからのご案内

マルボラの講座や手ほどきはすべて無料です。
場所は、情報プラザです。

≪申し込みは電話で、情報プラザへ≫
☎：０４６－２２０－２７１１

初心者のためのパソコン講座

日　時：毎週土曜日
　午前 10 時～12 時（休館日は除く）
定　員：16 名　（何回でも受講できます）

これからパソコンを始めようと考えている方が、基礎的な操作方法を学ぶための教室です。マルボラがていねいに説明します。お気軽にご参加ください。

講 座 日 程

	10月	11月	12月
文書作成(応用)	(名刺) ２日	(年賀状) ６日	(年賀状) ４日
パソコンの基礎	９日	13 日	11 日
インターネット	16 日	20 日	18 日
表 計 算	(予定表) 23 日	(住所録) 27 日	(基礎) 25 日

※10 月 30 日は一日講座「デジカメ写真を使って
オリジナル年賀状を作ろう」です。

パソコンの手ほどき

日　時：毎週木曜日・土曜日
　午前 10 時～12 時（休館日は除く）
定　員：木曜日 10 名、土曜日４名（４回まで）

手ほどきは、希望する内容を受講希望者のレベルに合わせてマルボラが個別レッスンを行います。
また２～３名のグループレッスンも可能です。
文書作成（ワード等）、表計算（エクセル）、インターネット、電子メール、デジカメの画像処理、年賀状など、使用法・操作法など覚えたい方に適しています。初心者の方、レベルアップを希望する方など歓迎します。
＊５回以上の受講希望者は、希望受講日の前日に電話申し込みをして下さい。定員に余裕がある場合は対応いたします。（木曜日は当日朝の電話でも可）。

質問・相談コーナー

日　時：毎週土曜日
　午前 10 時～12 時（休館日は除く）
予約は不要です。質問・相談など（15 分程度）がある場合には、直接おいでください。

「初心者のためのパソコン講座」と「パソコンの手ほどき」は、**開催月の前月１日から電話で受付けています。**
電話予約の時に「マルボラのパソコン講座」、「マルボラの手ほどき」とお伝えください。
講座も手ほどきも一回ごとのお申し込みとなります。申込後キャンセルされる場合は、早めに連絡をして下さい。

ICTについて楽々学んでみよう！

子ども向けICT解説で基本を学ぶ

※ＩＣＴ：情報通信技術

私たちは日頃発生しているニュースを、TVや新聞等で情報を入手しています。しかし、全ての内容を理解して聞いているケースは、少ないのではないでしょうか？　そんな時に子どもニュースを聴いていて、そういう事なのかと納得させられてしまう事があります。

PCを学ばれている方が、もう少し視野を広げてICTを学びたいと思った時、肩肘を張った難しい解説書を読むより、まず入門として子ども向けの紹介Webサイトをご覧になってみてはいかがでしょうか？

図1. トップページ

ここでは、総務省が提供しているWebページ(情報通信白書For Kids)を紹介します。ここにはICT全般の話題が含まれており、やさしい文字での解説だけではなく、図や絵をふんだんに使った解説は、とても分かりやすいです。

まずは、ホームページ：http://www.soumu.go.jp/joho_tsusin/kids/(**図1. トップページ**)を開いてみましょう。

５つの大きなセクションでICTを解説しています。またページ左下には目的別ナビがあり、知りたいこと・調べたいことから検索できます。

① インターネットの世界：インターネットの利用だけではなく、その仕組みの基礎まで学べます。

② モバイル通信の世界：移動・携帯端末での通信技術を、出来ることからその仕組みまでを解説しています。次のユビキタスネットワークの基礎となります

③ ユビキタスネットワークの世界：何でも・どこでも・いつでもネットワークのことであり、総務省のICT戦略としても核となる技術です。その定義から技術、ユビキタスが実現する将来像までを解説しています。総務省で提唱している『U-JAPAN政策』でもその中心となっている技術です。

④ メディアミュージアム：メディア(情報通信媒体)についてその歴史から、現在のデジタルメディアの記録の仕組みなどを解説しています。

⑤ 学ぼう！情報通信：情報通信技術と日本社会の関わりを教えてくれます。

それぞれのセクションをクリックしていけば、順次その内容について学ぶ事が出来ます。それでは、一例としてユビキタスネットワークの世界をのぞいてみましょう。

図2. ユビキタスネットワーク

図3. ユビキタスでの未来

トップページでユビキタスを選ぶと、**図2. ユビキタスネットワーク**が出力されます。その中の『未来をちょっとのぞいてみよう』を選んでみると、**図3. ユビキタスでの未来**のように動画で内容が紹介されます。また、ここだけではなく、随所に動画や4コママンガなどによる楽しく分かりやすい解説となっています。ここで興味がわきもっと知識が得たい事があったら、ここで現れる言葉をキーワードとしてネット検索するなり、必要な文献を探せば良いと思います。

目の疲れに…

PCを長時間使用していると、目がかすんだり、画面上の文字が見えづらくなってきませんか？

■ 疲れ目の原因

液晶画面の利用環境により、目への負担度に変化があるそうです。どの程度違うのかは、**図4. 輝度と目の疲れ**のグラフを見ると一目瞭然だと思います。標準設定で作業した場合と、輝度を下げて作業した場合とでは、目のピント調整力に約2倍の差が出ています。また輝度の調整＋『その他』で、ほとんどピント調整力を必要としなくなります。また、作業効率もアップします。この『その他』の内容は、次の疲れ目対策での②の項目以下となります。

図4. 輝度と目の疲れ

■ 疲れ目に対する作業環境を変える５つの対策

① 液晶画面の輝度(ブライトネス)

適切な輝度の目安として、コピー用紙を液晶の横に並べ、紙と液晶がだいたい同じくらいの明るさに感じるまで輝度を下げていきます。ほぼ同じくらいになればOKです。

② 液晶ディスプレイの高さ

視線が下向きになるまで液晶を下げましょう。目の乾きを和らげ、首への負担を減らすことができます。

③ 目と液晶ディスプレイの距離

少なくても40cmは目を離すことが望ましいです。

④ 作業姿勢

椅子には浅く腰掛けずに深く腰掛けて背筋を伸ばし、足は床に接地していることが大切です。

⑤ 光の映り込み

液晶画面に外光や照明が映り込まないように角度調整するか、ブラインドやカーテンで調整して下さい。

その他、1時間に10～15分の休憩や、目の周りや肩、首筋などのマッサージも有効です。